

## SPOR EĞİTİMİNDE DAĞ TIRMANIŞI ANTRENMANI VE ZİRVE TIRMANIŞININ ÖZ-ETKİLİLİK DÜZEYİNE ETKİSİ\*

**Güçlü ÖZEN**

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu, Türkiye

**Burçin ÖLÇÜCÜ**

Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tokat, Türkiye

**Şerife ÖZEN**

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu, Türkiye

**Nurcan DEMİREL**

Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu, Türkiye.

### Özet

*Bu çalışmanın amacı spor geçmişi olmayan üniversite öğrencilerinin rekreatif olarak yapacakları bir dağ tırmanışına yönelik altı haftalık dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışının onların öz-etkililik algısına etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya 30 gönüllü katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,12±1,45'dir. Bu çalışmada veriler Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, altı haftalık dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışının öz-etkililik algısını arttırdığı görülmektedir (p<.05).*

*Sonuç olarak dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışından oluşan etkinliğin, katılımcıların öz-etkililik algılarını olumlu etkilediği söylenebilir.*

**Anahtar Kelimeler:** Öz-etkililik, zirve tırmanışı, dayanıklılık antrenmanı

## THE EFFECT OF MOUNTAIN CLIMBING TRAINING AND SUMMIT CLIMBING - ON THE PERCEPTION OF SELF-EFFICACY

### Abstract

The aim of this study was to determine the effects of 6-weeks endurance training and peak climbing on self-efficiency perception in sedentary university students. Thirtysubjectshave participated in the research. The average age of the participants' is 22.12±1.45. Inthisstudy, datawerecollectedusing self-effectiveness-efficacyscale. Accordingtothe statistical analysis, six-weekendurancetrainingpeak climbing appearsto increase self-efficacy(p<.05). Inconclusionendurancetrainingandsummitclimbingmay be consideredtohave a positiveeffect on theparticipants' self efficiencyperception.

**Key Words:** Self-efficacy-sufficiency, peak climbing, strength training

\*Bu çalışma 08.01.2013 tarih 2013-482 numaralı karar ile Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından desteklenmiştir.

## GİRİŞ

Bireyin sağlıklı bir yetişkin olmasında, eğitim yıllarındaki yaşam deneyimlerinin önemli etkisi olduğu bilinmektedir. Birey sosyal gelişim süreci içinde çocukluktan itibaren çevresindeki kişileri ve olayları gözleyerek, hangi davranışların hangi sonuçları doğuracağı ve hangi sonuçların kendi davranışlarından kaynaklandığı konusunda oldukça tutarlı beklentiler geliştirmektedir (Yeşilyaprak 1988). Serbest zaman etkinlikleri yolu ile bireyin kendini ifade edebilmesi, yeteneklerini fark edebilmesi, yaratıcı potansiyelini kullanabilmesi, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebilmesi için önemli fırsatlar yaratmaktadır. (Aytaç 2003).

Öz-yeterlilik kavramı, insan davranışının daha çok duyuşsal boyutunda yer alan Sosyal-Bilişsel Kuram kapsamında Bandura (Bandura 1977) tarafından tanımlanmış ve daha sonra da bu kavramı ele alan pek çok kuramsal ve deneysel çalışma yapılmıştır. Öz-yeterlilik, kişinin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek biçimde bir edimi başlatıp sonuç alınca kadar sürdürebileceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura 1994). Diğer bir deyişle, öz yeterlik bireyin gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derece başarılı olabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki yargısıdır (Barut 2008). Öz yeterlik inançları, kişinin güdülenmesini sağlayan süreçlerde göze çarpıcı bir etkiye sahiptir ( Davarcı 2008).Bandura (1989), motivasyon ve performans üzerinde yeterli benliğin etkileriyle ilgili şu şekilde bir özetleme yapmıştır; “Kendine güven, başarı sağlamak için zorunlu değildir; fakat kendine güvensizlik kesin olarak başarısızlık meydana getirir”. Sporun birçok işlevi ile sosyal değerlerin oluşumu ve sürekli olmasına yardımcı olduğu, insanın başarılı olma ihtiyacı olan ve psiko-sosyal gelişim içerisinde kendine olan güvenini kazanması ve tazelenmesine olanak sağladığı ( Küçük ve Koç 2002) düşünüldüğünde spor ve sporun bir parçası olan antrenmanın öz-etkililik ile ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Antrenman kavramı, çeşitli evreler boyunca planlanan ve dizisel bir biçimde tamamlanan çok karmaşık bir süreç (Dündar 1998) olarak tanımlanırken sporda dayanıklılık "Uzun süre devam eden yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği ve bünyenin akabinde süratle kendini yenilemesi" sporunun en iyi seviyeye gelmesini sağlayan fiziksel çalışmalar olarak tanımlanabilir. Ayrıca, Bandura (1989) insanların, yaşamları boyunca edindikleri deneyimlere dayalı olarak, kendi baş etme yeteneklerine ilişkin özel inançlar geliştirdiklerini ve sahip oldukları öz-yeterlik inançları büyüdükçe davranış değişikliğinin de arttığını belirtmiştir. Yaşanan etkinlikler içerisinde gerçek bir tehdit unsuru olmasa dahi, algılanan risk unsuru ile katılımcıların kendi konfor alanlarından çıkarak kişisel gelişim yaşayabilecekleri (Luckner ve Nadler 1997), bu etkinlikler vasıtası ile kendilerini ifade edebilme, yeteneklerini fark edebilme, yaratıcı potansiyelini kullanabilme (Aytaç 2003) gibi etkilerinin olacağı belirtilmiştir. Yapılan spor katılımcının aktif katılım vasıtası ile hareketlilik, kendini daha iyi hissetme ve fit olma gibi duyguları yaşatırken, zorluklarla mücadele etme azmi gibi gerçek yaşamda kullanabilecekleri yeterlilikleri geliştirmesine (Neill 2007) yol açacağı bildirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı zirve tırmanışına yönelik yapılacak dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışının genel öz-yeterlilik düzeyine etkisini belirlemektir.

## YÖNTEM

Bu çalışmada ön test- son test kontrol gruplu model kullanılmış olup veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini çalışma evreni ile aynı olup 18-23 (22,12±1,45)yaş arasında olan 30 gönüllü erkek öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrenciler üniversitede okuyan ve Dağcılık ve Kaya tırmanışı topluluğu üyesi ve herhangi bir aktif spor yaşantısına sahip olmayan bireylerdir. Araştırmaya başlamadan önce tüm katılımcılardan araştırmaya gönüllü olduklarına dair yazılı izin alınmıştır. Katılımcılar rastgele yöntemle

kontrol ve deney grubu olarak iki gruba ayrılmıştır.

Deney grubu altı haftalık dayanıklılık antrenmanı ardından 3000 metre üzerinde bir dağ tırmanışına iştirak etmiştir. Tırmanış üç gün sürmüştür. Kontrol grubu herhangi bir antrenman programına ve tırmanışa katılmamış ve normal yaşantısına devam etmiştir. Deney ve kontrol gruplarına, Öz- etkililik ölçeği 6 hafta arayla öntest-son test olarak uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı:

Ölçüm aracı olarak Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen ve Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.81, test-tekrar test güvenilirliği 0.92 olarak bulunmuştur. Bizim yaptığımız çalışmada öntest için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.69 ve son test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur.

Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği (ÖEYÖ), 5’li Likert tipi bir öz-değerlendirme ölçeğidir. 23 maddelik ölçekte, her bir madde için; 1-“beni hiç tanımlamıyor”, 2-“beni biraz tanımlıyor”, 3 “kararsızım”, 4-“beni iyi tanımlıyor”, 5- “beni çok iyi tanımlıyor” seçeneklerinden birisinin işaretlenmesi istenmektedir. Her madde için verilen puan esas alınmaktadır. Ancak 2,4,5,6,7,10,11,12,14,16,17,18,20,22’ci maddeler ters yönde puan almaktadır. Böylece ölçekten en az 23, en fazla 115 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, bireyin ÖEY algısının iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

Türkçe öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin alt gruplarındaki madde dağılımları sayı olarak farklılık gösterdiği, bazı maddeler (11.ve 19.maddeler) içinde buldukları faktörle çok iyi uyum gösteremedikleri için yapılacak araştırmalarda alt boyutların ayrı ayrı kullanılması yerine şu aşamada toplam puan üzerinden değerlendirme yapılması önerilmektedir (Gözüm ve Aksayan 1999). Bu sebeple çalışmamızda ayrı ayrı alt boyutlara bakılmak yerine ölçekten alınan toplam puan üzerinden yorumlama yapılmıştır.

Verilerin Analizi:

Gruplar arasındaki ön test farkları Mann -Witney U testi ile sınanırken grupların kendi içerisindeki ön test son test farkları Wilcoxon testi ile sınanmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 18 paket programıyla yapılmış olup anlamlılık 0,05 kabul edilmiştir.

## **BULGULAR**

Çalışmaya 30erkek katılmıştır. Çalışma kapsamında kontrol ve deney grubunun homojenliğini belirlemek için kontrol ve deney grubu ön testler arasında ve sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği Deneme ve Kontrol Grubu Ön test puanları Mann - Whitney U testi sonuçları

	Grup	N	AO±SS	Z
Ön test	Deneme	15	84,26±8,74	-
Toplam	Kontrol	15	81,60±8,83	1,01*

\* p&gt;0.05

Kontrol ve deney grubu ön testler arasındaki farka Mann -Witney U testi ile bakılmış, ön test toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( p>0.05).

Kontrol grubu öz etkililik envanteri ön test- son test puanları arasındaki farkı tespit etmek için Wilcoxon testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği kontrol grubu Wilcoxon testi sonuçları

	N	AO±SS	Z
Ön test	15	81,60±8,83	-,98*
Son test	15	83,18±5,78	

\* p&gt;0.05

Kontrol grubu ön test- son test puanları arasındaki farka Wilcoxon testi ile bakılmış ve ön test- son test toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( p>0.05).

Çalışma kapsamında yapılan dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışının katılımcıların öz-etkililik puanlarına etkisinin belirlenmesi için kontrol grubu öz etkililik envanteri puanlarına Wilcoxon testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği deneme grubu Wilcoxon testi sonuçları

	N	AO±SS	Z
Ön test	15	84,26±8,74	-1,98*
Son test	15	89,33±7,21	

\* p&lt;0.05

Deneme grubu ön test- son test puanları arasındaki farka Wilcoxon testi ile bakılmış ve ön test- son test toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır ( p<0.05).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı zirve tırmanışına yönelik yapılacak dayanıklılık antrenmanın ve zirve tırmanışının genel öz-yeterlilik düzeyine etkisini belirlemektir. Bu çalışma sonucunda zirve tırmanışına yönelik yapılan dayanıklılık antrenmanı ve sonrasında yapılan dağ tırmanışının öz-yeterlilik puanlarını arttırdığı bulunmuştur.

Kontrol ve Deneme grubu ön test puanları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunmaması bu iki grubun homojen olduğunu göstermektedir. Uygulama sonrasında ise, kontrol grubu ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit

edilmemişken, deneme grubu ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Deneme grubu ön test ve son test aritmetik ortalamaları incelendiğinde katılımcıların öz-etkililik-yeterlilik puanlarının arttığı gözlemlenmektedir. Bu durumda yapılan dayanıklılık antrenmanı ve tırmanış etkinliğinin katılımcıların öz-etkililik-yeterlilik algılarında olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

Yüksekokul öğrencilerinin katıldıkları, ip aktiviteleri destekli macera parkuru etkinliğinin öğrencilerin genel öz etkililik algılarında artışa sebep olduğunu belirtilmiştir (Constantine1993). Benzer etkinlikler ile oluşturulmuş bir çalışmada macera eğitimine katılan ve bitiren gönüllülerin öz etkililiklerinde anlamlı artış olduğunu belirtmiştir (Nyhus 1993; Nyhus ve diğ., 1996).

Aktif dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışının, bireylere aktif katılım, hareketlilik, kendini daha iyi hissetme ve fit olma gibi duyguları yaşatırken, zorluklarla mücadele etme azmi gibi gerçek yaşamda kullanabilecekleri yeterlilikleri kazandırdığı (Neill, 2007) belirtilmiştir. Alışılmış yaşantılarının dışına çıkan ve antrenman ve tırmanış zamanı zarfında algılanan zorlukları baş etmeye çalışarak geçiren grubun, bu çabalarını normal yaşantılarına transfer etmeleri ve öz etkililik algılarının olumlu gelişmeye yol açtığı söylenebilir.

Kazanılan tecrübenin, 1) kişiye bireysel bir meydan okuma ve 2) meydan okuma sonrası gelecek başarı ve direnç gösterme duygusunun da öz-etkililiğe, 3) bu durumun da psikolojik olarak kendini daha iyi hissetme sonuçlarına yol açacağını belirtmiştir (Bunting 2000).

Altı haftalık dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışı deneyiminin, katılımcılar birer meydan okuma fırsatı sunmuş, bu meydan okuma süreci sonunda katılımcılarda başarılı olma, zorluklarla mücadele etme, direnme, zorluğa karşı göğüs germe duygularını yaşatmıştır. Tüm bu sürecin katılımcıların öz-etkililiğine olumlu katkı yapmış olduğu söylenebilir.

## SONUÇ

Zirve tırmanışına yönelik yapılan dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışını içeren etkinlik bütünlüğüne katılan öğrencilerin öz etkililik puanlarında istatistiki olarak anlamlı bir artış bulunmuştur.

Farklı deneyimler, öğrencilerin duyuşsal ve sosyal gelişimleri için işe koşulması ve yaygınlaştırılmasının olumlu olacağı düşünülmektedir. Bu tip deneyimlerin öğrencileri gerçek iş yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara hazırlamak adına benzer etkinliklerin yaygınlaştırılması ve tüm öğrencilerin katılabilecekleri fırsatların yaratılması kendi kendine yeten ve üreten bireylerin gelişimi için gerekli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Aytaç, Ü. (2003). Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi, Açıköğretim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı, Web-Ofset Tesisleri, s.3-11, Eskişehir

Bandura A (1994) Self-efficacy. Encyclopedia of Human Behavior, cilt 4, VS Ramachaudran (Ed), New York. AcademicPress, s. 71-81.

Bandura A. (1989) SocialCognitiveTheory. Annuals of Child Development.;6:1-60.

Bandura A. Social Foundation of Thoughtand Action. EnglewoodCliffs, NJ:

PrenticeHall,1986

Barut, A.İ., Sporda Batıl Davranış Ve Özyeterlik İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Bunting, C. (2000). Outdooradventureandhealth: supportingempiricaldata. In, Coalitionforeducation in theoutdoorsfifthbiennialresearchsymposiumproceedings. Symposiumconducted at themeetingoftheEducation in theOutdoors Meeting, Bradford Woods, IN

Constantine, M (1993). Theeffects of ropescourseexperience on perceived self-efficacy: A studydesignedtoexaminetheeffects of an adventure program. The Pennsylvania Journal of health, PhysicalEducation, RecreationandDance, 52(2): 10.

Davarcı, S. (2008), Sporcularda Rol Belirsizliğinin Grup Bütünlüğüne Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Dündar, U., Antrenman Teorisi. 4. Baskı. Bağırhan Yayınevi. Ankara,1998.

Gözüm, S. ve S. Aksayan. (1999). “Öz-Etkililik Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği”, Atatürk Üniversitesi HYO Dergisi, 2, 21-34.

Küçük V. ve Acet, M. (2002). “Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi”, DPÜ, Sosyal Bilimler Dergisi, 7: 369-375.

Luckner, J.L.,Nadler, R.S. (1997), ProcessingtheExperience: StrategiestoEnhanceandGeneralize Learning. Dubuque, LA: KendalHunt Publishing Company

Neill, J.T. (2007). Psychologicalaspects of outdooreducation. Retrieved May 10 <http://wilderom.com/Psychologicat.htm>

Nyhus, R. A (1993). Theeffect of adventureeducationover time on physical self-efficacyandtask-specific self-efficacy of collegestudents. DissertationAbstracts International, 54(10A): 3699

Nyhus, R.A.,Npper-Owen, G., Phillips, D. A. (1996). Theeffect of an adventureeducationexperience on thephysical self-efficacy of collegestudents (Abstract). ResearchQuarterlyforExerciseandSport: 67, A-86

Yeşilyaprak, B. (1988). Lise Öğrencilerinin İçsel Ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.